auto defensa FEMINISTA

com a resposta a la crisi





Us presentem el llibret d'autodefensa feminista. Aquest llibret està pensat per compartir els aprenentatges col·lectius acumulats durant generacions per les dones. És una eina per a l'autodefensa feminista en tots els aspectes de la nostra vida. Un llibret fet per dones i per a dones.

En un context de crisi extrema i ofensiva patriarcal, les dones prenem el protagonisme en defensar-nos. Perquè l'única alternativa és aquella que construïm nosaltres.

Bloc 1:
anàlisi, context i marc teòric

Bloc 2:
propostes pràctiques

Bloc 1:

anàlisi, context i marc teòric



Autodefensa feminista com a resposta a la crisi

Des del març del 2020, la pandèmia provocada per la Covid-19 s'ha estès d'una manera vertiginosa pels Països Catalans. De la mà d'aquesta crisi, s'ha desencadenat una crisi que ha adoptat diferents dimensions. Com totes les crisis, **ha accentuat les desigualtats del sistema capitalista i patriarcal**, i ha afectat de manera més punyent les dones treballadores.

Amb unes conseqüències encara per veure, el que ja podem afirmar rotundament és que dependrà de nosaltres mateixes, el poble organitzat, afrontar la situació d'emergència que vivim, i fer que la crisi la paguin els rics i no les treballadores.

> "ha accentuat les desigualtats del sistema capitalista i patriarcal"

Perquè la situació d'explotació, injustícia, violència i, en definitiva, de crisi del sistema en tots els sentits, ja venia d'abans, i té uns responsables. La burgesia i tots els seus aparells estatals, així com l'apuntalament del règim del 78 de la mà de *"el gobierno más progresista de la historia"* de PSOE i Podem, seguiran empenyent el món cap al precipici, mentre es paguen la festa amb la feina de les treballadores. Arrossegaran amb ells a tot i a tothom, sense mirar per res més que per ells mateixos.

> "És en aquest context que situem la violència i l'autodefensa com a dones, perquè no la podem entendre deslligada de les nostres condicions de vida."

És en aquest context que situem la violència i l'autodefensa com a dones, perquè no la podem entendre deslligada de les nostres condicions de vida. Patim violència i discriminació com a dones en tots els àmbits, i això es reforça perquè es conforma tota una estructura de violència i discriminació masclistes. Per això entenem l'autodefensa feminista com el conjunt de mecanismes de què ens dotem com a dones revolucionàries per protegir la nostra vida i el nostre benestar, i això, en aquest sistema i en el nostre context,

fa necessari construir una alternativa al marge dels estats espanyol i francès que trenqui amb el capitalisme, el patriarcat i el racisme.

Per això, cal que nosaltres també prenguem la responsabilitat i ens organitzem com a dones treballadores.

Perquè, si no ens defensem nosaltres, no ho farà ningú, i perquè és més urgent que mai que posem la vida al centre: amb l'autodefensa feminista no només pararem els cops, sinó que ens protegirem com a dones, com a classe i com a poble de tota agressió fins a construir un món lliure de violència i explotació.

Organització de les dones i autodefensa

Quan parlem de la necessitat d'organitzar-nos com a dones, ho fem també com a mecanisme d'autodefensa. No perquè els espais de dones hagin de ser necessàriament més còmodes, ni tan sols ho fem per tenir una vida còmoda sense conflictes. Ho fem des de la **voluntat política de fer dels espais no mixtos llocs des d'on combatre l'opressió patriarcal** i generar una nova manera de ser dones que canviï la societat del tot.

"voluntat política de fer dels espais no mixtos llocs des d'on combatre l'opressió patriarcal."

En aquesta societat profundament masclista, les dones rebem múltiples violències i discriminacions. En els espais no mixtos organitzem la lluita contra aquestes violències i discriminacions. Ens permeten reconèixer la violència i la discriminació com a tals, analitzar i entendre la ideologia patriarcal que hi ha darrere, i combatre-les col·lectivament. Serveixen per defensar-nos del rol que ens imposen, del que ens autoimposem, per acompanyar-nos, per fer front col·lectivament al patriarcat, per dibuixar altres maneres de ser dona i construir una nova societat en què ser dona mai més no estigui associat a valors com la submissió, l'abnegació o la manca de voluntat pròpia.

Els espais no mixtos són espais d'autodefensa feminista perquè l'autodefensa ho és quan la practica una mateixa -com a individu o col·lectiu- **per defensar-se d'un altre, amb qui sovint s'estableix una relació de desigualtat que permet l'exercici impune de la violència.** Cal que ens organitzem com a dones per defensar-nos dels atacs que rebem com a dones i per proposar alternatives polítiques feministes; també dins de les nostres organitzacions.

Els espais no mixtos, alhora, ens permeten recuperar, compartir i protegir coneixements sorgits de les dones i dirigits a les dones. Tenen el potencial d'esdevenir espais al marge del control patriarcal i espais on les dones trenquem amb la competitivitat entre nosaltres a què ens volen sotmetre. Són una mostra de resistència dins la història popular: la de les dones que practiquen l'autodefensa enfront de la voluntat de coartar la nostra llibertat per part dels homes i dels estats capitalistes; mantenint-nos vives, defensant els coneixements robats, no cedint al model de dona que volen i fent de les nostres vides una lluita contínua.

"Aquest és un llibret fet per dones i dirigit únicament a dones"

Aquest és un llibret fet per dones i dirigit únicament a dones, perquè l'autodefensa feminista no és un coneixement que hàgim de compartir amb tothom. Forma part del bagatge de les dones, del nostre llegat comú, i hem de ser curoses amb aquest tipus de material. L'autodefensa feminista ha estat desenvolupada per dones feministes en l'àmbit internacional durant anys, i hem de mantenir aquest coneixement propi com a tal. No és una qüestió de confiar més o menys en els nostres companys, amics o veïns homes, sinó que les nostres vides deixin de girar al voltant de les seves i, a partir de poder ser dones lliures, construir relacions sanes d'igual a igual. **Tenir coneixements i espais propis també forma part d'aquesta voluntat de ser subjectes de ple dret, en què les nostres vides valguin per si mateixes.**

Tenir coneixements i espais propis també forma part d'aquesta voluntat de ser subjectes de ple dret, en què les nostres vides valguin per si mateixes.

Perquè autodefensa també és que els homes no puguin controlar els nostres coneixements, els nostres espais i, en definitiva, les nostres vides. Perquè tots els homes, tinguin la ideologia i el compromís polític que tinguin, han estat educats i viuen en un sistema patriarcal i, per tant, tenen el poder d'exercir violències masclistes.

1 Les dones portem el món a l'esquena

Des de l'origen del patriarcat, cada model de producció i cada període de transició han anat prenent l'aspecte que més interessava als homes per mantenir les dones subordinades. Com explica Silvia Federici, «el sotmetiment de les dones a formes particularment brutals de violència ha estat un element estructurant de la societat capitalista des dels seus inicis. El desenvolupament capitalista va començar amb una guerra —les caceres de bruixes dels segles XVI i XVII—, que va suposar un esdeveniment fundador de la societat capitalista». La violència del capitalisme ha buscat, tant en el passat com ara, domesticar-nos i disciplinar-nos perquè treballem de manera gratuïta o semiesclava i seguir acumulant beneficis gràcies a les nostres vides. L'aliança patriarcat i capital crea, renova i manté un conjunt de relacions socials i personals d'explotació, dominació i violència. En aquest context les dones som explotades pel capitalisme i, alhora, oprimides pels homes. Això genera contradiccions i conflictes dins de la classe treballadora, que caldrà que superi en el seu camí cap a una societat lliure. Una societat en què pel fet de ser dones no tinguem menys recursos materials ni simbòlics, ni menys drets ni menys veu.
Per poder practicar l'autodefensa feminista, no podem mirar només una part i tancar els ulls davant de la resta. La pobresa, les malalties o l'exclusió formen part de la realitat que provoca i sustenta la violència en les nostres vides com a dones, i de la qual ens hem de defensar.

"La pobresa, les malalties o l'exclusió formen part de la realitat que provoca i sustenta la violència en les nostres vides com a dones"

1.1. El context de crisi de nou ataca les dones: violència i feminització de la pobresa

En una societat patriarcal i capitalista com aquesta, les dones ja ens trobem «de per si» en un punt de partida amb menys recursos. Ara bé, com han aguditzat aquestes desigualtats la crisi de la Covid, i en quin panorama ens deixa com a dones?[1]

1.1.1 Augment de la pobresa

Amb la crisi econòmica desencadenada per la pandèmia de la Covid i sense haver-nos recuperat encara de l'anterior, **han empitjorat greument les condicions de vida de la classe treballadora en tots els aspectes**, mentre han crescut encara més les desigualtats entre qui té més recursos i qui en té menys.

Com en tota crisi, **el sector laboral** és **un dels més afectats**. Les empreses no volen perdre els seus beneficis i, per tant, carreguen sobre l'esquena de la classe treballadora les conseqüències d'aquesta crisi: ERTO, acomiadaments, augment del preu de la vida, despossessió i pobresa.

Amb l'economia paralitzada, veiem com no s'han paralitzat els pagaments de lloguers, hipoteques ni subministraments. I la classe treballadora acumulem deutes, angoixa i morts.

"el sector laboral és un dels més afectats"

Com a dones posem el rostre de la part més crua d'aquesta misèria. Això passa perquè, en temps de crisi, en què hi ha acomiadaments massius i l'accés a llocs de treball es fa encara més difícil, es produeix la pèrdua de la feina i el retorn a la llar per part de moltes.

[1]Generalitat de Catalunya, Institut Català de les Dones: L'impacte de gènere de la COVID-19 en dades.

La vida de les dones ja era una cursa d'obstacles en aquest sistema: amb l'escletxa salarial (d'un 23% a Catalunya, un 22% al País Valencià i del 13% a les Illes Balears aquest passat 2020), la precarietat laboral (amb un atur superior en dones que en homes) i l'assumpció dels treballs de cures i reproducció que el suposat estat del benestar cada cop assumeix menys. Amb la crisi econòmica, augmenta l'empobriment de les dones i les feines feminitzades són cada cop més precàries. I això augmenta la nostra situació de vulnerabilitat, inestabilitat i pobresa.

Aquesta feminització de la pobresa té tres rostres:

La joventut:

Malgrat tenir nivells formatius iguals o superiors a la població masculina, les dones tenim jornades laborals més llargues i salaris més baixos pel desenvolupament de tasques idèntiques.

La vellesa:

Les dones acumulem les pensions més baixes, situacions de solitud i dependència a causa del fracàs d'un sistema de protecció social fonamentat en les cotitzacions provinents de treballs assalariats, que deixa fora totes les treballadores no pagades o sense contracte, com és el cas de moltes cuidadores o netejadores.

La migració:

El racisme institucional protagonitzat per la llei d'estrangeria suposa que moltes dones ens trobem en situació administrativa irregular pel fet de no tenir papers. Aquesta situació ens exclou del món laboral regulat i ens empeny a sostenir un conjunt de tasques reproductives i de cures absolutament precàries, sense cap mena de drets laborals ni protecció.

"l'escletxa salarial és d'un 23% a Catalunya, un 22% al País Valencià i del 13% a les Illes Balears aquest passat 2020"

És evident, per tant, que no estem batallant contra una crisi únicament sanitària, sinó una crisi econòmica i de cures que és sistèmica. **El capitalisme necessita l'opressió patriarcal i les violències masclistes que aquesta opressió provoca a les dones perquè necessita que assumim la reproducció social sense rebre diners a canvi.** El sistema necessita dones que compleixin el rol de cuidadores per no col·lapsar. Sense cap persona que mantingui la casa i tingui cura de les persones que hi viuen, no hi ha persones que estiguin a punt per anar a la feina i produir. El benefici del sistema capitalista només pot créixer a costa de la classe treballadora, sobretot de les dones de la classe treballadora[2].

1.1.2. Treballadores de l'economia submergida o en situació irregular: el darrer esglaó de la piràmide social

Amb la situació de pandèmia s'han aguditzat i visibilitzat encara més les desigualtats en l'àmbit laboral. Mentre hi havia treballadores que podien teletreballar des de casa, unes altres perdien automàticament la feina.

Una vegada més, l'Estatut de les Treballadores i tota protecció sindical exclou totalment totes les dones en situació administrativa irregular -moltes per no tenir papers-, ja que no hi ha cap facilitat per accedir al món laboral regulat i, per tant, «protegit». **No és casualitat que aquelles que han sostingut tota la feina reproductiva durant aquestes últimes dècades siguin sobretot dones migrades i racialitzades**, sinó que forma part de la mateixa base del sistema. La Llei d'Estrangeria és una mostra de com la legalitat fomenta la discriminació per motius d'origen i nacionalitat. Amb aquesta llei, d'una banda s'«accepta» que les persones migrades visquin per tot l'estat espanyol, però d'altra banda, se'ls dificulta l'accés al món laboral regulat. Això genera una discriminació entre les persones en situació administrativa irregular i les que la tenen regulada, ja que fomenta la inclusió de les dones migrades dins de l'economia submergida i, per tant, fa que no hi hagi protecció laboral. I això, com sempre, genera més beneficis per als de sempre.

A més, les feines dutes a terme per dones migrades o racialitzades -moltes en situació administrativa irregular, i per tant sense drets reconeguts- són les més feminitzades i precaritzades. Moltes d'aquestes dones són allunyades de les seves famílies i de les seves xarxes de suport i per tant es trobaran en situacions d'especial vulnerabilitat, tant per situacions administratives irregulars, com per dependències econòmiques del marit o altres familiars. Quan es produeix una situació de violència a casa, sovint es veuen tancades amb el seu agressor, i el perill augmenta exponencialment, tant per la invisibilitat de la situació com per la dificultat d'accés a recursos disponibles.[3]

[2]Endavant-OSAN: *Crisi i Covid-19?* Autodefensa feminista, 2020
https://issuu.com/endavantosan/docs/crisi_i_covid-19_autodefensa_feminista
[3]Rebeca Oyarbide Espinosa: *La violència masclista durant el confinament: una perspectiva interseccional*; Catalunya Plural, 2020.

El 70% del treball de cures el realitzen dones migrades sense contracte.

[4]Ainhoa Hernàndez Vilaplana i Irati Bernaola Sagardui: *Retallar la sanitat mata*; El Diari de la Sanitat, 2020.
[5]Albert Llimós: Contractes temporals i precarietat entre metges i infermeres; Ara, 2020
[6]Carmen Juares: La Cadena Global de Cures; Crític, 2020

1.1.3. Treballadores dones i precàries a primera línia: infermeres i metges, treballadores de la neteja, cuidadores de gent gran

Aquesta pandèmia ha evidenciat el que fa anys que diem: retallar la sanitat mata.[4]

Les successives retallades i privatitzacions que han patit el sistema sanitari i el de cures (social i d'àmbit domèstic) per part dels diferents governs autonòmics i central, aplicant la doctrina d'austeritat de la Unió Europea, han provocat que no s'hagi pogut sustentar aquesta crisi i que hagi estat un fracàs estrepitós. Aquest finançament insuficient de la sanitat pública, amb el rerefons d'almenys una dècada d'austeritat de la qual el sistema sanitari encara no s'ha recuperat, ha dut les treballadores de primera línia que fan front a la Covid a fer-ho sota unes condicions molt precàries. Només per posar un exemple, **entre un 25% i un 30% de la plantilla que treballa dins del món de la salut pública té un contracte temporal i parcial.** [5]

També hem vist com la gent gran ha mort sense atenció sanitària i en pèssimes condicions a les residències, tant privades com públiques, a causa de l'infrafinançament.La manca de pressupost ha propiciat la precarietat laboral i la degradació del servei, amb totes les conseqüències que això té per a treballadores i usuàries. A més, la intervenció pública de les residències privades ha portat a un doble pagament amb diners públics de la privada, les quals ja tenien partides prèviament.

Els treballs de cures que fan les dones dins del nucli familiar i sense cobrar a canvi s'han reorganitzat els darrers anys, i ha augmentat el nombre de casos en què aquest treball era assumit per una altra dona a canvi de diners. En aquestes situacions, han estat assumits majoritàriament per dones migrades i racialitzades, i això fa de coixí davant la falta de resposta dels estats a les necessitats de polítiques de cures. El dèficit de cures que deixa aquesta dona al seu país d'origen és agafat per una altra dona dins del seu nucli familiar, de manera precària per no estar remunerat, o per falta de temps o d'energies, ja que solen ser dones més grans. Això genera el que s'ha anomenat «cadena global de cures». [6]

1.1.4. El retorn a la llar i la revalorització de la família tradicional

Com hem vist, la crisi sanitària ha posat de relleu el conjunt de treballs típicament anomenats "invisibles" i generalment no remunerats, que permeten el sosteniment de la vida. Aquests treballs han estat històricament assumits per les dones, en el marc de la família, o per les dones més vulnerables quan es fa a canvi de diners en condicions d'extrema precarietat. **La família, per tant, és una institució fonamental del sistema capitalista per mantenir-se, així que la revalorització dels valors familiars tradicionals apuntala la societat actual.** Això té unes clares i negatives repercussions sobre les dones: sobrecàrrega de treball (i conseqüentment, disminució de temps propi), aïllament, més nivells d'estrès i menys autonomia econòmica.

Les **retallades en serveis públics** després de la crisi de 2008 van comportar que moltes dones haguéssim d'assumir una major quantitat de treball gratuït amb la cura de persones que ho necessiten. De la mateixa manera, la crisi del coronavirus i la gestió que se n'està fent que no posa la vida al centre, i que parteix d'uns serveis públics debilitats, està portant a la mateixa conseqüència.

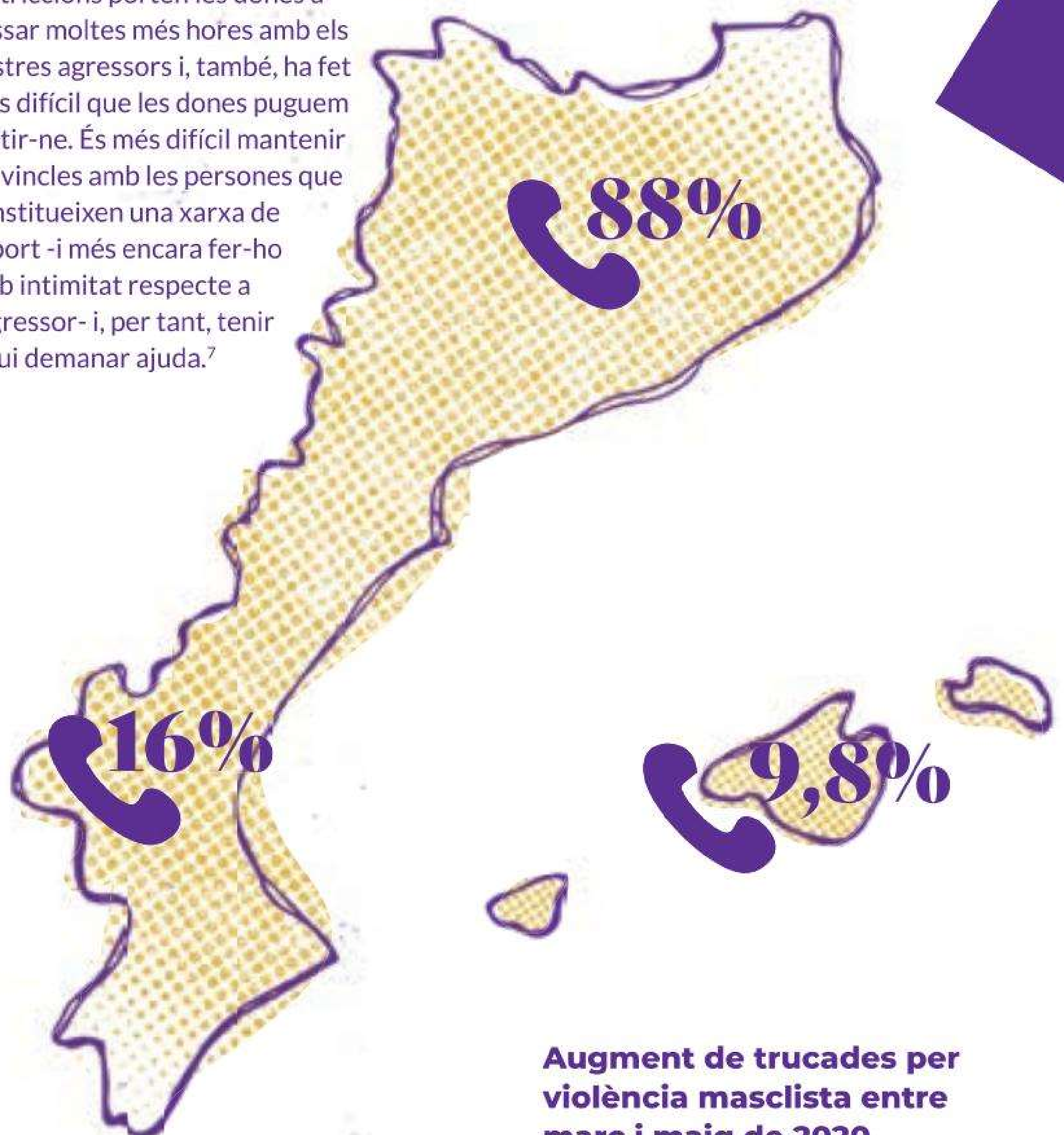
A l'estat espanyol, el Club de las Malasmadres, a través d'enquestes a través de les seves xarxes, ha calculat que en el 13% de les llars el repartiment de les tasques és encara més desigual des de la pandèmia, i un 71% considera que la situació no millorarà després d'aquesta. A més, diverses investigacions calculen que els efectes de la pandèmia sobre l'estructura familiar es consolidaran a llarg termini.

Que les dones dediquem més hores a les feines gratuïtes de la llar fa més difícil accedir a feines remunerades i que aquestes, quan les tenim, siguin més precàries (a temps parcial, sense contracte...). Se'ns fa més difícil no dependre del sou d'un altre, alhora que ens fa treballar moltes més hores en el cas de mantenir una o diverses feines fora de casa. **Això pot portar a situacions com la incapacitat de trencar relacions de violència masclista per la vulnerabilitat econòmica en què ens trobem, a l'aïllament dins de la llar i a la càrrega de treball en jornades infinites que comporten diferents malalties físiques i psicològiques.** També comporta un augment de la pobresa en els darrers anys de la nostra vida, ja que si tenim pitjors salaris i pitjors jornades, també tindrem pitjors pensions. Actualment l'escletxa en les pensions se situa al voltant del 40% als Països Catalans.

Augment de la violència masclista



Des del primer confinament i amb totes les mesures aprovades i aplicades posteriorment hi ha hagut un augment evident de la violència masclista en l'àmbit de la parella. Les diferents restriccions porten les dones a passar moltes més hores amb els nostres agressors i, també, ha fet més difícil que les dones puguem sortir-ne. És més difícil mantenir els vincles amb les persones que constitueixen una xarxa de suport -i més encara fer-ho amb intimitat respecte a l'agressor- i, per tant, tenir a qui demanar ajuda.[7]



Augment de trucades per violència masclista entre març i maig de 2020.

[7] Víctor González Clota: *Les treballadores municipals d'atenció a víctimes de violència masclista denuncien abandonament per part de l'Ajuntament de Barcelona*; Directa, 2020

2.1. Causes estructurals de la violència. Eines i institucions patriarcals que no ajuden a erradicar la violència

La crisi desencadenada per la Covid-19 o l'augment de la violència masclista durant el confinament són les mostres extremes que es produeixen en un sistema que és injust en la seva base. La pobresa, la violència o la desigualtat augmenten perquè ja existien, i perquè els mecanismes que les generen continuen vigents en situacions de crisi com aquesta: **una societat esclava del capital i basada en la subordinació de les dones**.

És per això que les solucions que el sistema ofereix a la crisi en general, i a la violència masclista en concret, no poden resoldre els problemes de les dones. Com podem tallar amb un marit maltractador si no tenim una altra llar on anar? Com podem tenir independència econòmica per poder marxar d'aquestes situacions si hem de cuidar els avis per la manca de residències públiques i gratuïtes?

Com assistirem als serveis d'atenció a les dones si tenim por que ens detinguin i enviïn al Centre d'Internament per a Estrangeres perquè no tenim papers? Què fem quan acudim a la policia i no només ens qüestionen, sinó que no ens donen cap ordre d'allunyament d'aquells que amenacen de matar-nos?

"una societat esclava del capital i basada en la subordinació de les dones."

Les institucions, lluny de voler posar fi a aquesta violència i desigualtat estructurals, les reprodueixen. No és només per la manca de formació feminista de les persones que hi treballen, sinó que **aquestes institucions s'insereixen en la dinàmica social patriarcal, capitalista i racista**. Com, unes institucions que posen el capital abans que la vida, les empreses abans que les persones, poden posar fi a la violència masclista?

Perquè, per molt bona voluntat que tingui una treballadora social, si no hi ha un parc públic d'habitatge destinat a dones que pateixen violència masclista, com pot oferir cap alternativa? Per molt que es posin cartells als carrers i al transport públic condemnant l'assetjament, de què serveix, quan no t'atreveixes a dir-ho públicament perquè com a dona migrada no només no et creurà cap jutge, sinó que potser t'expulsen del país?

Les institucions, siguin del govern, de justícia, policials o carceràries, no són més que engranatges d'aquest model de societat que ens aboca a la violència i la pobresa. Per tant, més enllà del seu caràcter reaccionari, masclista, racista i liberal, ni tan sols admeten les reformes necessàries que permetrien millorar substancialment la vida de les dones. Es fan lleis i plans contra la violència masclista que després no es doten de recursos econòmics per dur-se a terme. Es parla de cases per acollir dones que pateixen violència mentre centenars són desnonades sense tenir en compte la seva situació ni s'expropien els habitatges buits de grans tenidors. S'anima les dones a denunciar els agressors, però després es rebutgen la majoria de les demandes d'ordres d'allunyament. Això provoca que, en molts casos, siguem les dones les que hem de marxar a cases d'acollida i perdem tota la nostra xarxa de supervivència.

2.2. Quadre

Per poder plantar cara a la violència masclista en totes les seves formes, primer de tot ens és útil poder reconèixer-la. Identificar una situació com a violència és el primer pas perquè defensar-nos sigui una opció. Sense pretendre fer una explicació detallada, exposem a continuació alguns **tipus de violències masclistes que patim** com a dones.

"Les institucions, siguin del govern, de justícia, policials o carceràries, no són més que engranatges d'aquest model de societat que ens aboca a la violència i la pobresa."

e de les violències

Violència física	Acte o omissió de força contra el cos d'una dona, que li produeixi o li pugui produir una lesió física o un dany.
Violència psicològica	Conducta que produeixi patiment a una dona per part de qualsevol que limiti el seu àmbit de llibertat (amenaces, humiliació, vexacions, coerció verbal, etc.
Violència sexual i abusos sexuals	Acte de naturalesa sexual no consentit per una dona, independentment que la persona agressora pugui tenir amb ella una relació de parella, afectiva o de parentiu.
Violència econòmica	Privació intencionada i no justificada de recursos i la limitació en la disposició dels recursos propis o compartits en l'àmbit familiar o de parella.
Violència ambiental o social	Control de la vida social de les dones i destrucció del seu entrorn, context i coses de la persona.
Violència simbòlica	Aquella que es deriva dels patrons culturals d'home i dona dons del sistema sexe-gènere binari i heteronormatiu.
Violència quotidiana	Formes de violència subtils i invisibilitzades, però molt normalitzades, que tenen com a objectiu destruir l'autonomia de les dones.
Violència obstètrica	Violència física o psicològica realitzada contra la dona per part dels professionals sanitaris i institucions en el procés reproductiu.

La violència es pot produir també en **diferents àmbits de la nostra vida**, i cada situació requerirà d'una manera de fer-hi front que ho tingui en compte.

Àmbit de la parella

La persona agressora és o ha estat el cònjuge de la víctima, o bé té o ha tingut relacions similars d'afectivitat amb ella. Conducta que produeixi patiment a una dona per part de qualsevol que limiti el seu àmbit de llibertat (amenaces, humiliació, vexacions, coerció verbal, etc.

Àmbit familiar

La persona agressora és membre de la mateixa família que la víctima (s'exclou la violència perpetrada en l'àmbit de la parella).

Àmbit laboral

La violència s'exerceix dins del centre de treball i durant la jornada laboral. També es pot produir fora del centre de treball i de l'horari laboral si té relació amb la feina. Inclou l'assetjament per raó de sexe i l'assetjament sexual.

Àmbit social o comunitari

Agressions sexuals, assetjament sexual, tràfic i explotació sexual de dones i nenes, mutilació genital femenina, matrimonis forçats, violència derivada dels conflictes armats o violència contra els drets sexuals i reproductius de les dones

Altres àmbits

Formes de violència anàlogues que lesionen o poden lesionar la dignitat, la integritat o la llibertat de les dones com l'àmbit digital, educatiu o en la vida política i pública.

Àmbit institucional

Tant la legislació en si mateixa, com la seva aplicació i procediments en l'administració pública poden suposar una discriminació o una dificultat d'accés als drets de les dones ja sigui en accions puntuals o en patrons d'actuació.

2.3. Cicle de les violències

Lenore Walker, el 1984, va publicar la **teoria del cicle de la violència**, en què analitzava les relacions de violència masclista. Se centrava sobretot en l'àmbit de les relacions sexoafectives, tot i que no n'és exclusiva, i ho definia com un procés dinàmic on apareixen de manera cíclica, reiterada i intencionada tres fases concretes: (a) fase d'augment de la tensió, (b) l'esclat de violència i (c) la lluna de mel. Val a dir que no a totes les relacions de violència es presenten de manera regular, sinó que les fases poden succeir en períodes i ritmes diferents. Identificar aquestes fases és útil per poder prendre consciència de la situació i poder prendre mesures per aturar la violència.

Fase 1. L'augment de la tensió

En aquesta fase, augmenta la tensió i les discussions entre la parella, sigui per factors externs o per desavinences o conflictes. La dona sovint creu que la situació de tensió, d'abús i/o de control generada pot retrocedir, i s'atribueix a si mateixa el deure de calmar la parella i eliminar la tensió. Progressivament, va adoptant una sèrie de mesures per gestionar la situació, i adquireix mecanismes d'autodefensa psicològica per tal d'intentar anticipar o evitar les tensions. Ara bé, encara que desenvolupi estratègies d'evitació, el més probable és que es passi a la següent fase, amb una explosió de violència, que es pot produir en qualsevol moment, ja que no depèn d'ella.

Fase 2. Explosió de la violència

Es caracteritza per una forta descàrrega de les tensions acumulades en la fase anterior de forma violenta. Cada vegada, les agressions es produiran de manera més inesperada i incontrolable, i de forma més greu, i propiciaran un estat de desorientació, por i inseguretat envers la relació. El més freqüent és que els primers esclats de violència siguin de violència psicològica o ambiental, de caràcter simbòlic i de manera aïllada. La violència física o sexual sol aparèixer quan la persona ja ha estat maltractada psicològicament durant un temps en diverses ocasions, la qual cosa mina la seva autoestima i li provoca sentiments de por i de culpa, entre d'altres. La persona agressora exerceix la violència no com un descontrol d'impulsos de tensió i ira acumulada, sinó que es tracta d'una descàrrega dirigida cap a una persona en un moment i lloc determinats, és a dir, d'un dany causat de manera intencionada. En aquest marc, la dona percep que l'agressivitat augmenta de manera independent dels propis actes.

Fase 3. La lluna de mel

Moments de reconciliació, calma i afecte en els quals s'intenta minimitzar la violència i recuperar la confiança, la il·lusió, la passió... tornant a les primeres etapes de la relació. La persona que ha agredit reconeix que s'ha excedit dels límits i intenta resoldre la situació. Els regals, els sopars, els viatges o concedir a l'altra persona alguna cosa que desitja són pràctiques que poden aparèixer en aquesta fase per tal de complaure-la i fer-se perdonar. Aquesta fase positiva de la relació és el que fa que la persona agredida segueixi mantenint-la. La dona es troba en un moment de plaer i benestar, i per tant està connectada amb els moments positius de la relació, i minimitzarà els períodes negatius i violents anteriors.

La violència, en aquests casos, actua de forma cíclica, de manera que les fases anteriorment descrites s'agreugen i s'acceleren cada vegada més, s'escurcen progressivament les fases de lluna de mel i va augmentant la gravetat i intensitat dels esclats de violència.

Acumulació de la tensió

Esclat de la violència

Lluna de mel

D'altra banda, quan la violència es produeix dins d'una relació de parella, la persona agredida sol passar per una sèrie d'etapes, tot i que no és un procés que passi en tots els casos, ni tenen per què produir-se totes les etapes. Tenir en compte aquestes etapes, conjuntament amb el cicle de la violència, pot ajudar a analitzar en quin moment es troba la persona agredida, així com facilitar l'acompanyament.

Aquestes etapes són:

Etapa de vinculació i subjecció inicial:

Fase d'enamorament, de projecció afectiva i vital cap a l'altra persona. Hi predominen els moments desitjables, el benestar i el plaer, més que els comportaments indesitjables.

Etapa de resistència:

Es busquen estratègies de resistència al maltractament que facin petit l'impacte de les agressions. Passa quan la persona s'adona que la violència no depèn d'ella, sinó de l'agressor, i exigeix un canvi en l'altre.

Etapa d'ambivalència:

Identificació de la violència i acceptació del fracàs de la relació, inici de la recuperació personal i dels propis espais. En aquesta etapa es produeixen els primers intents de separació.

Etapa d'Inici de la separació:

S'identifica internament la violència. S'accepta el fracàs de la relació i comença la recuperació d'una mateixa i dels propis espais. Aquesta recuperació es pot produir de forma encoberta. Hi ha els primers assajos de separació, que no tenen per què ser els definitius. Hi poden haver retorns.

Etapa de separació pròpiament dita:

Hi ha un trencament definitiu i la persona decideix que vol refer la seva vida sense l'altre.

Etapa de començar de nou:

Etapa en què la persona comença a apoderar-se per prendre decisions i actuar sobre la seva vida. Es troben aquells recursos i suports necessaris per poder començar sortir de la situació definitivament.

Etapa de reconstrucció de llibertat i de futur:

Projecció i reconstrucció del propi projecte de vida, en tots els àmbits d'acció de la persona (amistats, feina, participació social i política...) de manera independent, lliure i saludable.

En aquest context de crisi global i augment de la violència vers les dones, no ens queda cap més alternativa que organitzar la resistència feminista davant de tots els embats que el capitalisme salvatge i la seva millor aliança, l'opressió patriarcal, ens plantegen.
És per això que en moments de crisi cal reforçar la lluita feminista i apostar per l'autodefensa.



Bloc 2: Propostes pràctiques

Auto defensa feminista

3

3.1. Què és l'autodefensa feminista i com la podem practicar?

No juguis amb això, que t'embrutaràs

calladeta estàs més mona

Comporta't com una nena, no siguis marimacho

Posa't bonica i vigila amb el vestit

No facis com els nens que es peguen tot el dia

Per què ens fan creure que el nostre cos només serveix per fer bonic? Per què ens aparten dels esports que desenvolupen les nostres qualitats físiques, o aquells en què hi ha contacte entre les jugadores? Per què ens volen callades i que no expressem mai la nostra opinió?

Ens han educat per ser dòcils, agradables i boniques. Per quedar-nos immòbils, sentir-nos inútils, passar desapercebudes. I algú que és dòcil mai no es defensa. Algú que es queda immòbil, tampoc. Acabes creient que això és el que has de fer i, per tant, que és més important ser agradable i bonica que protegir el teu cos i la teva voluntat pròpia. Aquesta és la perversitat del patriarcat: fer-nos creure que som el que no som i desarmar-nos de la possibilitat de creure en nosaltres mateixes. **L'autodefensa feminista comença trencant el relat de ser "dones com cal" i creient en la nostra força.**

3.1.1 Definicions

Autodefensa: tots els éssers vius tenen els seus sistemes defensius per protegir les seves vides dels atacs que reben. Els éssers humans també tenim la capacitat de protegir-nos davant d'allò que posa en perill la nostra seguretat i el nostre benestar, ja sigui individualment o com a societat. Ara bé, en aquest sistema capitalista, se'ns fa creure que la nostra defensa només pot recaure en les eines estatals: la policia, les lleis i els jutges. L'autodefensa no busca crear violència, sinó donar resposta a una situació de violència que ja existeix amb l'objectiu d'aturar-la.

Feminisme: el món en què vivim és profundament desigual pel que fa als homes i les dones. El patriarcat, en què l'home té poder sobre la dona, és el sistema sobre el qual es funda la societat capitalista i totes les seves institucions. Així doncs, l'opressió de les dones continua reproduint-se materialment i simbòlicament en l'actualitat, a partir de tots els aparells estatals, econòmics i a partir de la manera com s'educa la societat. El feminisme és la lluita per l'alliberament de les dones, per eliminar tota opressió de gènere i per un món sense opressions de cap mena.

Autodefensa feminista: vivim en un món patriarcal, en què la construcció de gènere situa les dones en una posició d'inferioritat respecte als homes, en una posició que les nostres vides no tinguin valor. Això només pot imposar-se i sostenir-se per mitjà de la violència -la violència dels homes contra les dones i la violència de l'estat i del capital contra les dones treballadores- i la desactivació de la nostra capacitat de defensar-nos-en. L'autodefensa feminista és la presa de consciència i la posada en pràctica de la nostra capacitat com a dones de plantar cara a la violència que rebem; entenent que no parlem de casos aïllats, sinó que l'autodefensa que practiquem s'emmarca en la lluita per una societat feminista contra un patriarcat que ens imposa violència i discriminació sistemàticament.

3.1.2 Com puc emprar l'autodefensa: individualment o col·lectiva

Com que entenem que la violència de la qual ens hem de protegir és contra totes les dones pel fet de ser-ho, i especialment contra les dones treballadores, l'autodefensa feminista és una eina que hem de bastir plegades, ja que ens ataca de manera col·lectiva. A més, **fer-ho juntes és la manera de trencar amb l'individualisme que ens aïlla i que no ens permet entendre que els nostres problemes són els mateixos que els de la resta de dones treballadores**, i que, per tant, podem teixir solidaritat entre nosaltres i no fer-hi front soles.

Això no impedeix que, en el procés col·lectiu de recuperar la nostra capacitat de defensar-nos, com a individus també prenem eines que ens són útils per aturar situacions de violència a la nostra vida diària. Malgrat això, només des de la força col·lectiva i l'organització podem aturar la violència masclista de manera definitiva, perquè aquesta violència no és individual, sinó que afecta totes les dones arreu del món. També perquè aturar definitivament la violència masclista implica necessàriament posar fi al sistema capitalista patriarcal i construir una societat radicalment diferent, una societat feminista i socialista, i això només ho podem aconseguir organitzades.

3.1.3 Autodefensa ideològica, emocional i física

L'autodefensa feminista va molt més enllà d'un conjunt de tècniques per tal de protegir-nos físicament d'agressions masclistes. És, principalment, una manera de canviar la forma que tenim d'entendre'ns com a dones, i de canviar allò que la societat entén i espera de les dones. A més, també trenca amb la incapacitat de defensar-nos que l'estat capitalista imposa a tota la població, reapropiant-nos de la nostra capacitat de prendre un paper actiu per fer enfront de la violència que patim en tots els aspectes de la nostra vida.

L'autodefensa feminista tracta aquesta qüestió de manera específica com a dones, i per anar a l'arrel de la violència és bàsica l'autodefensa ideològica respecte al rol de gènere que se'ns imposa. Autodefensa feminista és trencar amb la idea que les dones som un objecte passiu, que hem de ser abnegades i sempre agradables, i que la cura dels altres sempre passa per sobre del nostre benestar. **Autodefensa feminista és recuperar aspectes que se'ns han robat, com l'autoestima, l'agressivitat, o la capacitat de decidir i ser subjectes actius amb pensament, veu i capacitat d'acció**.

A partir de l'autodefensa ideològica contra la manera de ser com a dones que se'ns imposa, podem bastir tot un seguit d'eines per frenar la violència que el sistema utilitza per imposar-nos aquest rol social. Eines per entendre d'on provenen les emocions que patim i desfer-nos de les que serveixen per oprimir-nos. Eines per aturar la violència emocional que ens infigeixen els homes, sigui a les aules, als carrers o a casa. Eines per fer front a la culpabilització i la responsabilitat que sentim quan el sistema destrossa el benestar de les nostres famílies deixant-nos en la misèria.
I també eines d'autodefensa dels nostres cossos, que han estat fets servir al llarg de la història i fins avui dia com a mecanisme de control per part dels homes i dels estats. Eines físiques per defensar-nos nosaltres i les nostres companyes, veïnes o familiars.

Per no deixar que ens continuïn assetjant, violant o assassinant. Perquè som conscients que mentre ens fan creure que la nostra seguretat ha de recaure en els mecanismes de l'estat, continuem patint violència i sent assassinades amb la col·laboració de les institucions.

A més, no podem entendre la violència que patim com a dones deslligada de la nostra condició de classe. Defensar la nostra vida com a dones significa defensar també allò que necessitem per viure: pa, sostre, treball i la socialització de les tasques de cures de la societat com la cura d'infants o de la gent gran.

"Autodefensa feminista és recuperar aspectes que se'ns han robat, com l'autoestima, l'agressivitat, o la capacitat de decidir i ser subjectes actius amb pensament, veu i capacitat d'acció".

3.2 Autodefensa en un context de crisi social i econòmica

En aquest sistema patriarcal i de capitalisme salvatge hem de convertir la defensa de les nostres vides, i la de les persones que ens envolten, en una pràctica diària que s'expressa en cada àmbit social. L'autodefensa feminista no és una pràctica concreta en un moment concret, sinó l'actitud de no subordinació front a la violència patriarcal i capitalista. És la presa de consciència i la posada en pràctica de la necessitat de fer xarxa entre les dones treballadores per defensar-nos juntes. Així doncs, autodefensa feminista és defensar-nos col·lectivament dels nostres maltractadors, és defensar la casa d'una veïna quan la volen desnonar, és muntar un piquet a una empresa que vulnera els drets a una treballadora, és barrar el pas a la policia quan vol arrestar una dona sense papers, és atacar un centre mèdic que no permeti exercir el dret a avortar. L'autodefensa feminista comporta saber que els nostres cossos són nostres, així com la nostra feina i el nostre territori, i decidir que ja n'hi ha prou que ens prenguin allò que ens pertany.

Autodefensa feminista és plantar cara a la violència diària que rebem i deixar d'assumir-la com a normal. És lluitar per tenir unes vides lliures de violència i explotació, i per un món en què cap dona sigui explotada ni oprimida. **Hi ha moltes eines per fer front a la violència.** En aquest llibret en compartirem algunes, però moltes altres pertanyen al coneixement de les dones i dels nostres espais propis no mixtos, i per tant no les exposarem. Hi ha diferents tallers d'autodefensa, col·lectius feministes, grups de dones del moviment per l'habitatge o dones organitzades en sindicats o xarxes de suport amb qui podrem trobar-nos, compartir i ampliar tots els coneixements i les eines per aturar la violència masclista mitjançant l'autodefensa feminista.

Per posar en pràctica l'autodefensa feminista, en tots els casos, primer de tot hem d'analitzar la situació, veure de quines eines disposem i, sempre que sigui possible, buscar suport. Per fer front a la violència, primer ha calgut poder identificar-la, anomenar-la i compartir-la amb qui ens pugui ajudar. Com dèiem, la base de l'autodefensa comporta entendre que les dones mereixem viure vides lliures de violència i que tenim capacitat de defensar-nos-en. **No és ni la nostra culpa ni cap vergonya patir violència!**

3.2.1. A casa: relacions familiars i de parella

La majoria de la violència masclista es produeix per part del nostre entorn conegut: amics, familiars, parelles… Sovint no es tracta de situacions puntuals, sinó de relacions de dominació, abús i violència continuada, més o menys greus al llarg de temps. Qualsevol resposta és legítima, però és habitual que no ens hi vegem amb cor, que ens sentim culpables o que fins i tot no en siguem conscients. Treure la situació dels murs privats de casa i escoltar l'opinió d'aquelles que tenim a prop és el primer pas per buscar solucions.

A més, sovint es cau en el judici de les dones que reben violència per part de la seva parella, ja que sembla que sigui una relació triada lliurement. Aquest judici es fa sense entendre el marc patriarcal en què ens eduquen a homes i dones, ni totes les eines de violència psicològica, econòmica o física que ens dificulten buscar sortides a aquestes situacions.

La vergonya que causa aquest judici fa difícil trencar el silenci, i es torna una coacció més: **a banda de les amenaces que puguis rebre del maltractador, reps l'amenaça implícita que, si ho fas visible, seràs jutjada i assenyalada socialment**. Aquest judici, a més, pot ser en forma de responsabilització o en forma de victimització, ja que la dona passa a ser o bé culpable de la violència que rep ("ella s'ho busca perquè encara segueix amb ell") o bé una víctima incapaç de defensar-se'n i, per tant, que queda encallada en aquesta situació (compadir que la maltractin en comptes de pensar com potenciar la seva capacitat de defensar-se'n).

A banda, encara hi ha una acceptació social de la violència masclista quan no es tracta de violència física o molt explícita, especialment en l'àmbit de les relacions familiars o de parella. Que un marit s'enfadi perquè la dona no ha tornat a l'hora que havia dit, que un fill adolescent cridi la mare i rebutgi el menjar que li fa, que un *nòvio* et deixi de parlar durant dies perquè suposa que has estat amb una altra persona o que un pare et tracti com si fossis estúpida no és acceptable de cap manera.

Per tant, tota la societat té una responsabilitat per tallar les situacions de violència que es donen en l'àmbit privat de les llars i en les relacions familiars o de parella. Les dones també teixim autodefensa feminista quan ens donem suport i no ens jutgem, quan intentem entendre el context i quan tenim clar que, passi el que passi, la violència masclista no està justificada.

Mai no és tard per aturar una situació de violència i cap vincle (sigui el marit, el nòvio, el germà o el fill) no la justifica.

Fer-nos tenir por i aïllar-nos del nostre entorn són eines que reforcen el poder de l'agressor sobre nosaltres i debiliten la nostra capacitat per defensar-nos-en. Mantingues espais on estiguis segura i acompanyada per altres persones.

Parla amb amigues, veïnes o familiars. Explica la situació. No podem acceptar la violència com a destí o mal menor, ni sentir vergonya o por al judici: la majoria de dones es veuran reconegudes en situacions similars.

Valoreu possibilitats: com podeu posar fi a la violència? Com es pot tallar la relació? Si és una relació familiar, és possible aturar la convivència? Com afrontem la por a represàlies? Hi ha impediments econòmics? Com podem acompanyar-nos i buscar solucions?

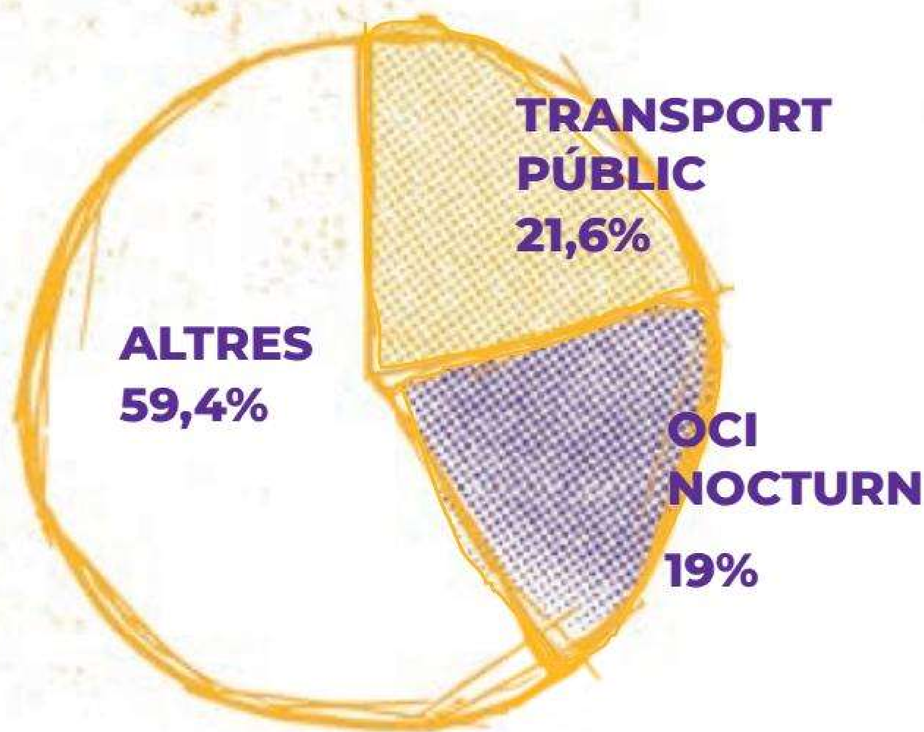
Depenent de la situació, caldrà buscar com fer fora l'agressor, com canviar d'habitatge o com afrontar una situació de vulnerabilitat econòmica. No ens deixem soles entre nosaltres: des d'acompanyar la dona agredida a defensar-se de l'agressor, a canviar el pany de la porta de casa o passar juntes el màxim d'estona si tenim por que torni. Qualsevol impediment es torna més petit quan l'autodefensa feminista és col·lectiva.

3.2.2. Al carrer, transport públic o espais d'oci.

Encara que la violència masclista s'exerceixi principalment a l'espai privat, també l'hem d'afrontar a l'espai públic. Aquesta violència encara s'incrementa i es veu com més normal als espais d'oci lligats al consum d'alcohol i altres drogues, en què com a dones ens converteixen en un objecte de consum, i l'alcohol o les drogues s'utilitzen per accentuar la idea que tot s'hi val. Ara bé, al transport públic també es produeixen un gran percentatge de les agressions.

A la ciutat de Barcelona, per exemple, una enquesta mostra que el 21,6% de les dones que van patir assetjament a l'espai públic el 2016 va ser quan viatjaven en el metro o autobús, mentre que un 19% de les agressions van succeir en llocs d'oci nocturn.[8]

[8]Laura Estrada: *Una de cada cinc agressions sexuals a l'espai públic de Barcelona es produeixen al transport públic;* Nació Digital, 2019



Assetjament a l'espai públic, Barcelona, 2016.

Els mitjans de comunicació han contribuït de manera àmplia a fomentar la idea que l'espai públic no és un espai segur per a les dones, de manera que es reforça la cultura de la violació i la idea d'indefensió de les dones. El cas d'Alcàsser és una mostra explícita de com es produeix aquest imaginari.[9]

Que quan som joves no ens deixin tornar soles a casa parteix del pensament patriarcal i alhora el reforça, ja que ens eduquen des de petites a tenir por, a pensar que qualsevol home ens pot agredir impunement, a pensar que no tenim eines per protegir-nos. Ens fan responsables de la violència que patim. Alhora, amb això es reforça la idea que les dones som objectes que els homes poden fer servir com vulguin (que es produeix mitjançant la publicitat masclista, la producció cultural, el porno, etc.), se'ls fa entendre que poden agredir-nos si volen, que si anem soles pel carrer tenen dret a molestar-nos, que nosaltres tenim la culpa que ens agredeixin i que no podem defensar-nos d'ells.

Tot i que cal trencar amb la idea de l'agressor desconegut en un carrer fosc, ja que la majoria són agressors coneguts, també hem de poder prendre els carrers amb seguretat, independentment de l'hora que sigui o de com anem vestides. Trencar amb la responsabilització de les dones quan rebem agressions pel carrer és el primer pas per sentir-nos legitimades per defensar-nos quan ens agredeixin.

[9]Nerea Barjola: *Microfísica sexista del poder: El caso Alcàsser y la construcción del terror sexual;* Virus, 2018

Als espais d'oci es fomenta encara de manera més explícita la violència contra les dones. Que una festa exitosa sigui aquella en què lliguis, i sobreentendre per tant que tothom busca relacionar-se d'aquesta manera quan surt de festa, fa que la relació de dominació masclista i la concepció de dones com a objecte fruit del patriarcat es vegin multiplicades. Els espais d'oci entesos d'aquesta manera, i encara més quan es vinculen a eines que accentuen l'alienació com l'alcohol i altres drogues, són un camp adobat per a l'assetjament i les agressions sexuals.

El capitalisme manté en aquest tipus d'espais la seva dinàmica d'extracció de benefici fomentada en l'opressió de les dones. Així doncs, **es busca omplir les discoteques amb dones, mitjançant ofertes, per omplir-les també amb homes que hi vagin a la cerca.** Es fa publicitat en què se sexualitzen les dones o directament se sexualitzen les treballadores d'aquest tipus d'espais, fet que reprodueix la idea de les dones com a objectes sexuals a utilitzar.

Pel que fa al transport públic, les aglomeracions també són un espai d'impunitat per als agressors. El paper de les persones que es troben al mateix transport també és clau: no podem passar de perfil davant la violència masclista que percebem, ni confiar que els cossos de seguretat d'empreses privades que patrullen el transport públic, els quals són majoritàriament homes i que exerceixen sovint discriminació classista i racista, són els encarregats de salvar-nos. Un cop més, només defensant-nos entre nosaltres trencarem la impunitat dels agressors allà on siguin.

Tu poses els límits de com vols que et parlin, com de prop poden ser, o com et poden mirar. No tens per què aguantar que et tractin com un objecte, opinin del teu cos o no et deixin anar en transport públic tranquil·la. La línia vermella és si a tu et ve de gust la interacció que sigui o no.

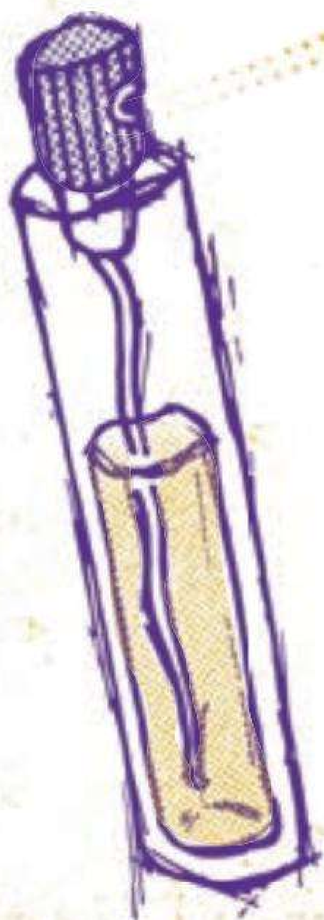
Analitza l'espai on ets: per on pots marxar, quins objectes hi ha, on hi ha més llum o més gent... Tenir consciència de l'espai ens ajuda a reaccionar ràpid. Busca complicitats si detectes una situació que pot ser de violència: creuar una mirada et pot fer saber que no estàs sola i que tindràs suport si, un cop actuïs, el necessites.

Avalua la situació: correlació de forces, possibles suports, reacció de l'agressor... No pensis que una diferència de mida o força ho és tot. Hi ha moltes tècniques i eines per plantar cara a persones molt més fortes o grans que nosaltres, que pots aprendre d'altres dones en tallers o cursos d'autodefensa feminista.

Pots marxar, pots enfrontar-t'hi, o pots passar. Però sobretot, tant si actues per defensar-te com si no, no és culpa teva com avanci la situació. La responsabilitat és de qui agredeix i de l'entorn que ho incentivi o ho permeti.

Mirar-lo malament, ridiculitzar-lo, fer-li un crit, una coça als genitals o un cop de puny al nas pot ser igualment efectiu en funció de la persona i la situació. Busca companyes amb qui entrenar diferents tècniques d'autodefensa que et puguin ser útils per defensar-te a tu i a les dones que t'envoltin.

COM FABRICAR UN ESPRAI DE PEBRE CASOLÀ



Materials:

- Pebre mòlt
- Alcohol (+40 graus)
- Atomitzador

I ara què?

Barreja l'alcohol amb el pebre. La consistència ha de ser líquida, però molt carregada de pebre. Posa-ho a l'atomitzador.

Per què és útil?

Després de ruixar-lo a la cara, produeix:

- Ceguesa temporal
- Ofegament

Pots afegir colorant alimentari per marcar l'agressor si intenta escapar.

3.2.3. A la feina

Quan entenem i practiquem l'autodefensa feminista des d'aquesta perspectiva àmplia, veiem que tot espai és un camp de batalla. Que hàgim de treballar per al benefici d'altres, i amb el beneplàcit i la protecció del sistema institucional (de les reformes laborals a la repressió policial i judicial, o en el moviment sindical) fa que l'únic interès que s'imposa sigui els dels capitalistes, per sobre de qualsevol benestar de les treballadores.

Tenir uns sous de misèria, estar a l'atur o tenir contractes temporals acaba provocant que no puguem pagar un lloguer, la factura de l'aigua o els estudis superiors. Fa més profunda, per tant, la distància entre qui ho té tot i qui no té res, i pretén que siguem vulnerables i no puguem donar-hi resposta, que no puguem defensar-nos-en. És a dir, si tenim una feina amb unes condicions duríssimes, i en què el cap ens assetja, però hem de cuidar dels fills, pagar el lloguer i mantenir la casa, ens fa por posar en risc les engrunes amb què sobrevivim.

Alhora, **l'estructuració de la feina ha anat a atacar el punt més fort de la capacitat d'autodefensa: la col·lectivitat.** Ens aïllen les unes de les altres perquè no vegem que, enfront d'unes condicions compartides, tenim uns interessos compartits i, per tant, la lluita ha de ser necessàriament conjunta.

Per trencar amb la individualitat a l'hora d'afrontar els conflictes com a dones treballadores, i recuperar el nostre temps i el nostre treball, el sindicalisme és l'eina col·lectiva que ens permet defensar els nostres interessos conjunts, com a classe treballadora i com a dones de classe treballadora.

- Afilia't a la COS.
- Coneix els teus drets laborals i explica'ls a la resta de companyes.
- Organitza o participa en assemblees de treballadores per practicar l'autodefensa laboral.
- Trobeu-vos com a dones per poder detectar i fer front a la violència masclista dins del lloc de feina, sigui per part dels caps o dels companys.

"l'estructuració de la feina ha anat a atacar el punt més fort de la capacitat d'autodefensa: la col·lectivitat. "

3.2.4. Als centres educatius

El model educatiu actual segrega per qüestions de classe, fomenta els rols de gènere que ataquen la possibilitat d'alliberar-nos com a dones i continua destinant milions d'euros públics a escoles concertades religioses i que segreguen per sexe. Mentrestant, es retalla l'escola pública i no s'inverteix prou perquè totes les estudiants tinguin accés a la formació. **Autodefensa feminista és defensar el nostre dret a una educació 100% pública, gratuïta** i que cobreixi els costos derivats, com el transport escolar o els materials escolars necessaris (hem vist aquesta desigualtat accentuada amb les classes virtuals, fruit de la pandèmia).

Hem de mantenir intacta la nostra capacitat de resposta davant els atacs a l'educació pública, que volen convertir-la només en una eina més dels interessos del mercat i de les elits. Hem de transformar l'educació completament perquè formi persones crítiques i lliures, sense rols patriarcals, i on es talli d'arrel amb la violència masclista, la invisibilitat o la discriminació. Per a això, l'organització és l'únic camí.

Alhora, hem de posar fi al silenci i la impunitat dels professors que exerceixen violència masclista aprofitant el seu rol de poder respecte a les alumnes. Compartir-ho amb altres noies, així com amb professores, i buscar estratègies col·lectives per fer-hi front, ens permetrà fer més petit el seu poder sobre nosaltres.

El sindicat d'estudiants, així com el de professorat, és l'eina col·lectiva per defensar una educació que estigui al servei de la classe treballadora i incorpori el feminisme per posar fi a l'opressió patriarcal. Afilia't al SEPC i participa en les assemblees d'estudiants.

Els espais autònoms de dones dins dels sindicats ens permeten vertebrar les nostres reivindicacions com a dones en l'àmbit de l'educació, establir estratègies d'autodefensa enfront de la violència masclista a les aules i plantejar alternatives feministes al model educatiu actual.

La coeducació és el model que permet trencar amb els rols de gènere, la manca de formació sexual i afectiva, i barrar el pas a la violència masclista des de la prevenció i la igualtat d'accés a l'educació en nens i nenes.

"Autodefensa feminista és defensar el nostre dret a una educació 100% pública i gratuïta"

3.2.5. Als barris i pobles: et cuiden les veïnes, no la policia

Les institucions de l'estat que haurien de protegir-nos i cuidar de nosaltres exerceixen encara més violència contra les dones. Jutjats que deneguen ordres de protecció, policies que ridiculitzen o que fan batudes als nostres barris per buscar dones sense papers, metges que s'agafen a l'objecció de consciència quan anem a avortar o que ens fan interrogatoris i qüestionen la nostra decisió, i governs que fan lleis que permeten que treballem per sous de misèria i que ens facin fora de casa o ens treguin els fills i filles perquè no tenim prou diners.

No podem confiar en les eines de l'estat per cuidar-nos. Autodefensa feminista és comptar les unes amb les altres, amb la solidaritat de classe i la sororitat entre dones, sense cap distinció d'origen. És una pràctica que es genera entre iguals, com a grup que es defensa d'un altre. Per això, l'autodefensa feminista trenca amb la idea que l'estat capitalista ens ha de protegir, perquè sabem que només nosaltres mateixes ens podem protegir, i que sovint l'estat té una gran part de responsabilitat en la violència que rebem.

Posar fi al capitalisme i les seves institucions, i trencar amb els estats espanyol i francès és l'única manera d'aturar la violència contra les dones. Organitzar-nos, donar-nos suport i prendre partit en les situacions de discriminació i violència que ens envolten és el primer pas per recuperar la nostra capacitat de defensar-nos de les institucions patriarcals.

Quan detectis una situació de violència masclista, intenta parla primer amb la dona agredida. És important respectar la seva decisió a a l'hora de decidir què fer amb la seva situació personal. Tot i així en situacions d'urgència pots trucar al telèfon d'emergències i des d'allà mobilitzaran els recursos públics necessaris..

Enfront d'unes ordres de protecció insuficients, l'autodefensa col·lectiva fa que no estiguem desemparades.

Les dones en situació irregular reben violència institucional. Si tu tens papers, ofereix-te per si ho necessiten: a vegades, per fer un tràmit administratiu o altres gestions pot facilitar moltes coses.

Denunciem públicament les institucions i professionals sanitaris que no respectin el dret a l'avortament lliure i gratuït.

Desconfiem de lleis, jutges i policies. Escoltem i donem suport a les dones que en pateixen la criminalització i violència, sigui racista, classista o masclista.

3.3. Defensar-nos com a dones enfront de la violència del sistema és defensar una vida digna per a tothom

Com hem anat explicant, no podem separar la nostra condició com a dones de la nostra condició de classe. L'ordre social capitalista es retroalimenta amb un conjunt d'opressions, entre elles la de gènere, per al seu sosteniment i la major extracció de beneficis. S'aprofiten d'una construcció del gènere que ens devalua, i justifiquen, d'aquesta manera, que cobrem menys o que treballem més, que assumim grans quantitats de treball "per amor". El capitalisme treu beneficis d'una construcció de gènere que busca anul·lar la nostra capacitat d'organitzar-nos i prendre el paper com a dones per dur a terme la revolució social que necessitem per sobreviure.

És així com l'explotació s'escola en tots els àmbits de la nostra vida de manera més crua: la violència masclista és un continu que rebem mentre ens fan més pobres, ens prenen la casa, ens condemnen a viure en la precarietat, ens obliguen a treballar sense descans dins i fora de casa, ens neguen el dret a avortar o ens eduquen per ser "bones nenes i bones dones" i no queixar-nos.

No podem atendre una part del problema, cal buscar solucions per a cadascun dels àmbits que ens fan tenir vides de misèria i violència. Hem de defensar-nos per aturar la violència que patim per part dels homes per poder tenir vides lliures; també per aturar la violència de l'estat capitalista per poder tenir vides dignes. **Volem pa, sostre, treball, socialització de les tasques de cures i ni una sola dona violada, assetjada, maltractada o assassinada.** Volem ni més ni menys que vides que valguin la pena ser viscudes, i per això sabem que hem de defensar tot allò que necessitem: l'autodefensa feminista és el feminisme per canviar-ho tot.

Volem pa, sostre, treball, socialització de les tasques de cures i ni una sola dona violada, assetjada, maltractada o assassinada.

A cada barri o poble confluïm moltes dones en diferents situacions pel que fa al treball, a la regularització, a l'habitatge, als estudis, a la cura d'infants i persones dependents… Defensar el barri o el poble és defensar la gent que hi viu. L'autodefensa feminista ens fa tenir en compte les dones, aquelles que sempre hem estat vistes com les més vulnerables, per recuperar la nostra capacitat de defensa i ser les més fortes. Amb la solidaritat i el suport mutu entre veïnes podem fer front a cada problema que es deriva d'aquest sistema assassí. I duent-ho a la pràctica construïm, alhora, una societat en què mai més no estiguem soles.

A la vegada, la lluita de cada barri i cada poble ha de conformar una petita part d'una lluita més gran. És aquella que dona resposta a la violència i les injustícies quotidianes, que recupera allò que és nostre a petita escala (des dels nostres cossos fins al nostre treball), i s'organitza per recuperar-ho a tot el país a través de la lluita organitzada.

Organitza't a les assemblees feministes de la teva localitat.

Participa en les xarxes de suport mutu i de la lluita en defensa dels drets socials: per una educació, sanitat, pensions i tot tipus de serveis necessaris per a la vida públics i gratuïts.

Teixim aliances entre col·lectius del territori.

3.3.1. Casa per a totes

Sense una llar, no tenim cap mena de protecció per viure. Les dones, que ens encarreguem del sosteniment familiar, també som les que més patim de la violència dels desnonaments. Les dones, amb índex de pobresa més alts, som les que tenim més dificultat per accedir a un habitatge a causa dels preus desorbitats per la manca de regulació per part dels governs.

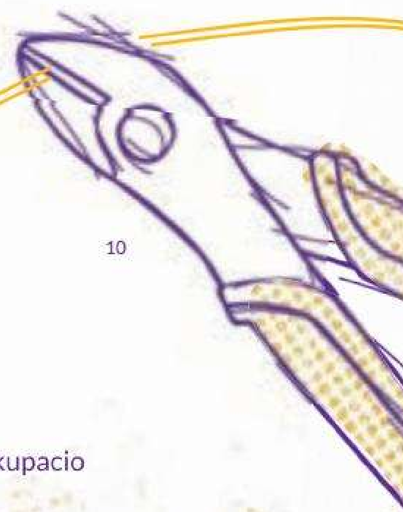
Però també per això les dones som les que encapçalem un moviment per l'habitatge que posa en pràctica el concepte d'autodefensa. Defensar les nostres cases de bancs, especuladors, fons voltors, jutges o policies és defensar-nos com a dones d'aquest sistema patriarcal. Lluitar per un habitatge fora del mercat és defensar-nos com a dones d'aquest sistema capitalista.

- Coneix la situació de les teves veïnes.
- Participa en el sindicat o grup en defensa de l'habitatge del teu barri o poble.
- Fomenta els grups o espais de dones i participa-hi. Des dels espais de dones podrem afrontar la violència masclista de manera col·lectiva, podrem recuperar aquells coneixements que se'ns han pres per no dependre dels homes (per exemple, participant de tallers de serralleria per obrir cases buides) i podrem prendre de manera visible el paper de defensores de les llars que de manera invisible sempre hem tingut.

3.3.2. Llum, gas i aigua a cada casa

La pobresa a què ens condemna aquest sistema, la fam de beneficis de les empreses privades que exploten els nostres recursos per després vendre'ls caríssims a les famílies treballadores i la inacció dels governs al seu servei ens porta a haver de defensar drets tan bàsics com tenir llum, gas i aigua a cada casa. Nacionalitzar tot el procés de subministrament dels serveis bàsics, és a dir, treure-ho del mercat, és la manera de posar fi a la pobresa energètica. A més a més, assegurar unes condicions dignes de vida, a banda de ser un dret, és imprescindible per poder afrontar situacions de violència masclista, ja que l'estigma i la marginació que dificulten afrontar-la es torna encara més gran en situacions de gran precarietat pel classisme de la societat.

- Participa en tallers per aprendre de sistemes de subministraments bàsics i comparteix aquest coneixement amb altres dones.
- Cap casa sense llum o aigua: punxa subministraments tan bàsics com l'aigua o la llum. Podeu parlar entre veïnes, amb les xarxes de suport o els grups i sindicats d'habitatge per ajudar-vos.[10]



[10]Arran: Llibret d'Okupació, 2020. https://issuu.com/arranpubs/docs/llibretokupacio

3.3.3. Que cap persona no passi gana

Dins del sense-sentit d'aquest sistema, es llencen tones de menjar mentre hi ha persones que passen gana. Davant d'això, com amb tota la resta, podem buscar-nos la nostra vida, o podem fer-ho entre totes, alhora que ens plantem davant d'aquesta barbàrie. Grans empreses com Mercadona obtenen beneficis milionaris mentre llencen menjar, contracten les treballadores en males condicions de feina, evadeixen impostos i destrueixen el territori. Cal un canvi de sistema radical per posar fre a la desigualtat, i alhora dotar-nos d'eines per sobreviure en el llarg camí de lluita que tenim per davant.

- Participa en les xarxes veïnals d'abastiment alimentari, en les quals s'organitza la cerca i el repartiment d'aliments entre totes.

- Expropiem allò que ens roben: donem resposta directa al dret més bàsic de tenir un plat a taula.

Esperem que aquest llibret pugui ser una eina útil per a les dones treballadores dels Països Catalans, que el seu contingut pugui ser debatut, qüestionat, però, sobretot, posat en pràctica. I que sigui la pràctica de les lluites diàries, petites i grans, properes i llunyanes, la que nodreixi els nostres coneixements i la nostra acció com a dones revolucionàries.

*“Dones, baixeu, veniu
a la dansa de l’herba.
Enramem els balcons
i preparem la terra.
Reguem-la amb pluja i sol,
defensem-la amb les dents,
perquè hi arreli l’arbre
de l’alliberament.”*

Maria Mercè Marçal,
Pasquins per a la
revolta vegetal.

Defensem-nos juntes!






ALERTA
Solidària

ARRAN


cup

endavant

SEPC